

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

ПРОФИЛАКТИКА НИЗ

ИММУНИТЕТ

РЕЖИМ ДНЯ

ПИТАНИЕ

ГИГИЕНА

СПОРТ

СОН



ЖЕНЩИНЫ  
ЗА ЗДОРОВОЕ  
ОБЩЕСТВО

Всероссийский конкурсный отбор проектов  
«Женщины за здоровое общество»

*Просветительский проект с  
практической направленностью*

# ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ТРЕНД СОВРЕМЕННОСТИ

*Номинация «Здоровый образ жизни»*



*Руководитель проекта  
Регентова Е.С.*

*Директор СПб ГБУ ДПО «ЦПО СМП»  
Россия, г.Санкт-Петербург*



САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ПОСЛЕДИПЛОМНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ  
МЕДИЦИНСКОГО ПРОФИЛЯ»



Проект реализуется в рамках Национальных проектов «Демография», «Продолжительная и активная жизнь», Федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» и Концепции демографической политики Санкт-Петербурга



## АКТУАЛЬНОСТЬ

**Медицина является самой гуманной профессией, и большую часть медицинских работников составляют женщины.** Ведение ЗОЖ и благополучие каждой находится в её руках, так как никто другой за неё не может соблюдать принципы здорового образа жизни и ответственно относиться к собственному здоровью. Согласно научно-статистическим исследованиям и изучения вопроса культуры здоровья среди наших обучающихся мы выявили, что медицинские работники не всегда владеют достаточным уровнем знаний по ведению и сохранению здорового образа жизни, не умеют консультировать пациентов, да и сами не являются приверженцами ЗОЖ. 60% неправильно питаются, 65% страдают бессонницей, 45% имеют вредные привычки, 70% чувствуют тревожность, у 20% слабый иммунитет. Полученные данные определили необходимость создания проекта для медицинских работников - женщин.

Данный проект направлен на пропаганду ЗОЖ среди медицинских специалистов и развитию у них грамотности в вопросах сохранения и укрепления собственного и общественного здоровья, регулярного применения профилактической, оздоравливающей системы для повышения качества жизни, профессиональной активности и трудоспособности.

## ЦЕЛЬ ПРОЕКТА

- ❖ способствовать формированию приверженности медицинских работников к ЗОЖ;
- ❖ содействовать улучшению качества жизни специалистов, их профессиональному росту за счет участия в непрерывном образовании, самообразования, стимулирования мотивации, совершенствования общих и профессиональных компетенций в области профилактической медицины, общественного здоровья

## МИССИЯ ПРОЕКТА

Сформировать навыки ведения ЗОЖ и здорового поведения, направленные на сохранение и укрепление женского здоровья, состояния полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия и снижения факторов риска возникновения заболеваний во всех возрастных группах

## ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

- ❖ повысить осведомленность медицинских специалистов по вопросам формирования системы ЗОЖ и информировать о новых моделях профилактики заболеваемости;
- ❖ мотивировать медицинских работников к ведению ЗОЖ посредством информационно-коммуникативной кампании;
- ❖ внедрить корпоративные программы (подпроекты) с практическим компонентом по укреплению здоровья в трудовых и социальных условиях;
- ❖ осуществить консультативное сопровождение медицинских работников через службу психологической поддержки;
- ❖ развить у медицинских специалистов способности обучать, давать рекомендации, обеспечивать безопасность, квалифицированно оказывать помощь и поддерживать пациентов на пути формирования здоровой модели их жизни



## КОМПОНЕНТЫ ПРОЕКТА

### ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ

женщины  
возраст от 20 лет  
обучающиеся курсов  
медицинские работники



### РЕСУРСЫ

- ❖ база проведения – ЦПО СМП
- ❖ преподаватели (врачи, психологи)
- ❖ медицинские специалисты ЛПО
- ❖ работники по учебному профилю
- ❖ ИКТ
- ❖ онлайн-площадки
- ❖ социальные сети

### МАСШТАБ

в проекте ежегодно участвует более 8000 медицинских специалистов разнопрофильных организаций регионального, федерального значения и международного уровня

### СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

с 2023г. по настоящий момент –  
успешная практика

### ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- ❖ внедрение проекта и его адаптация в практику при помощи создания уникальной площадки взаимодействия в условиях формирования системы ЗОЖ по индивидуальной траектории
- ❖ повышение эмоционального, психологического, физического благополучия, уровня комфорта для сохранения и укрепления собственного и общественного здоровья
- ❖ рост грамотности в приобретении знаний по формированию и сохранению женского здоровья
- ❖ применение полученных рекомендаций по ведению здорового образа жизни в профессиональной и социальной сферах

### ПАРТНЕРЫ

- ❖ лечебно-профилактические организации
- ❖ региональные общественные организации
- ❖ образовательные организации СПО

### ПЛАН И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

- ❖ **Предварительный этап** – определение актуальности темы, проведение тематических лекций по вопросам программ здоровья с изучением спроса на реализацию дальнейшего плана проекта
- ❖ **Подготовительный** – разработка плана проекта, подготовка материалов, расчет финансовых затрат, набор участников
- ❖ **Основной** – реализация/внедрение проекта, работа с аудиторией: проведение разноплановых мероприятий, акций, создание и запуск фото- и видеоконтента, разработка буклетов, оформление информационных карточек, статей, рекомендаций
- ❖ **Аналитический** – оценка мероприятий, подведение итогов, получение обратной связи



## ФОКУС ПРОЕКТА

### МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ

- ❖ мониторинг потребности проекта
- ❖ определение возможностей и рисков
- ❖ установление приоритетных направлений профилактических мероприятий и составление плана
- ❖ разработка плана-графика реализации проекта
- ❖ формирование необходимых материалов
- ❖ создание единого информационного контента по вопросам профилактики, мотивации к ЗОЖ
- ❖ привлечение специалистов
- ❖ набор участников
- ❖ проведение онлайн и офлайн мероприятий
- ❖ оценка удовлетворенности результатов
- ❖ подведение итогов, обратная связь

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ РЕШЕНИЯ

- ❖ доступность, масштаб охвата аудитории при высокой оперативности и производительности интернет-платформ, компьютеризированные системы и специальные программы позволяют произвести оценку реализованных мероприятий в кратчайшие сроки
- ❖ универсализация разработанных подпроектов указывает на ценность общего проекта
- ❖ демонстрационные материалы дают увлечь публику без возрастных ограничений
- ❖ достижения конкретной цели становятся возможным за счет проведенных мероприятий, корректировки результатов проекта, разработки методических пособий и рекомендаций с учетом обратной связи

### ИННОВАЦИЯ ПРОЕКТА

- ❖ формирование индивидуальных и общих подходов к участникам, рекомендаций по коррекции образа жизни, здоровья, профилактики заболеваемости
- ❖ оформление учебно-методических, информационных, публичных материалов, пропагандирующих ЗОЖ среди медицинских работников с помощью очных и онлайн ресурсов



# ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ



1

2023

2

Проведено с начала проекта на курсах обучения 1076 занятий по профилактической медицине

2024

2023

## НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

## НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

## НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

Современный взгляд на междисциплинарные проблемы женского здоровья

207 участников

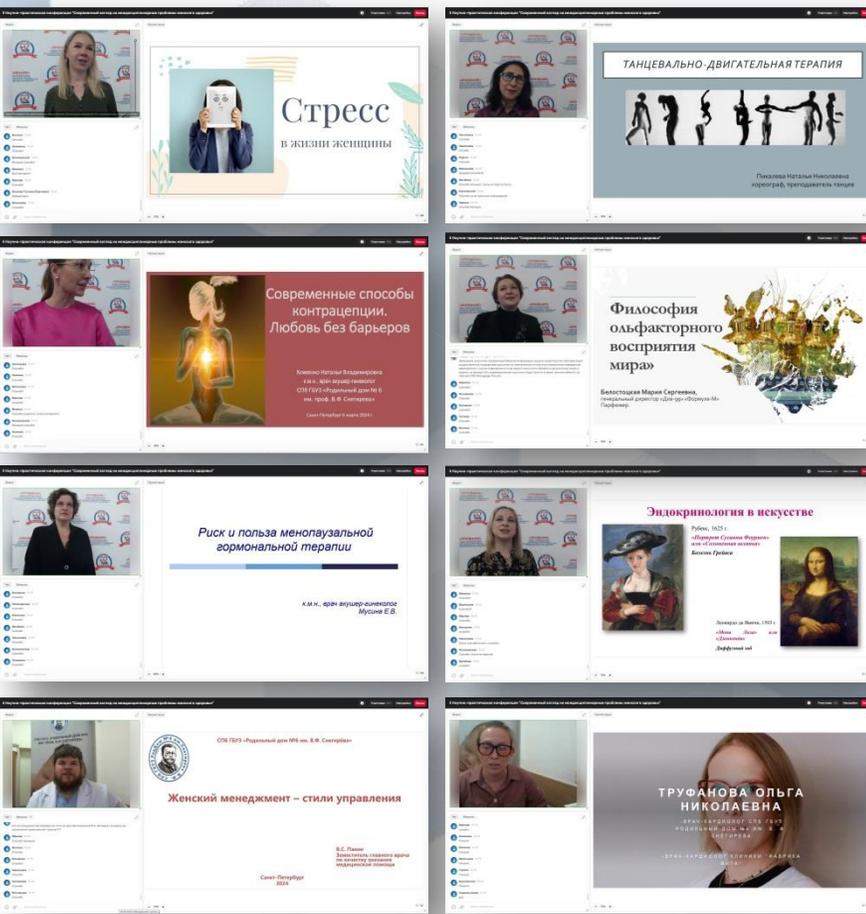
9 спикеров

онлайн формат

9 тематик

врачи, медсестры, акушерки, психологи, инструкторы

Получение новых знаний и изучение современных подходов в вопросах женского здоровья



162 участника

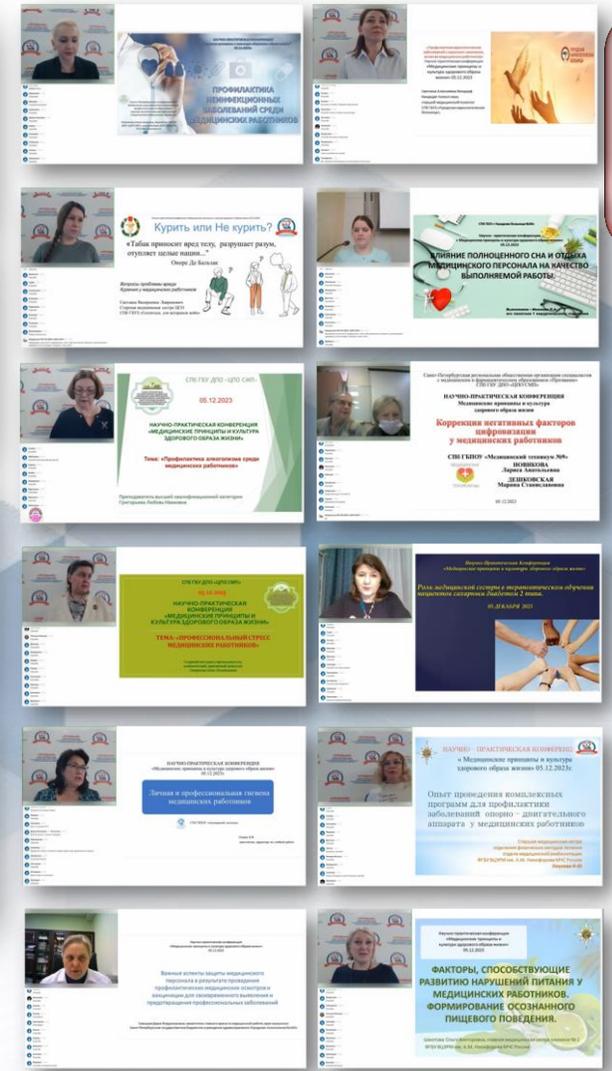
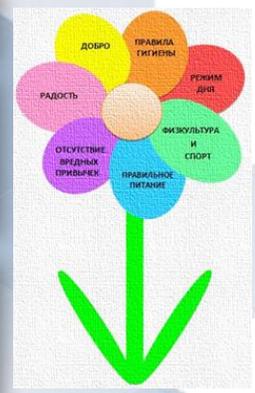
8 спикеров

8 тематик

Онлайн формат

врачи, медсестры, акушерки, психологи, преподаватели

Медицинские принципы и культура здорового образа жизни



300 участников

14 спикеров

гибридный формат

12 актуальных тем



# ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

2024

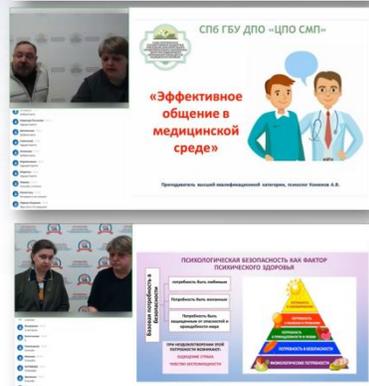
2024

2024-2025

## СЕМИНАРЫ. КРУГЛЫЕ СТОЛЫ

## ФЛЕШМОБ «Мы за здоровое сердце»

## МАСТЕР-КЛАССЫ. ТРЕНИНГИ



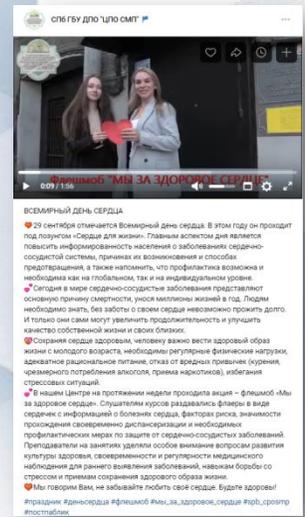
И  
П  
М  
С  
М  
И  
У  
Х  
Н  
О  
Л  
П  
О  
Р  
Г  
И  
Ф  
Я  
И  
Л  
О  
К  
Щ  
Т  
Е  
И  
Н  
К  
И  
А  
Я

20 мероприятий с трансляцией опыта

гибридный формат

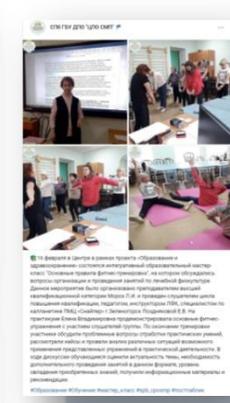
2500 участников

32 докладчика



Акция под лозунгом «Сердце для жизни». Главный аспект - повысить информированность о заболеваниях ССС, причинах их возникновения, способах предотвращения, напомнить, что профилактика возможна и необходима как на глобальном, так и на индивидуальном уровне.

550 участников



В рамках проекта «Образование и здравоохранение» - интегративные образовательные мастер-классы «Основные правила фитнес-тренировки»

100 участников

Отработка чек-листов

В рамках проекта «Школа массажа» - интегративные образовательные мастер-классы «Массаж лица, самомассаж»

В рамках проекта «Реабилитационное сестринское дело» – тренинги по лечебной физкультуре при заболеваниях бронхолегочной системы (дыхательная гимнастика)

Очный формат с трансляцией полученных знаний и навыков

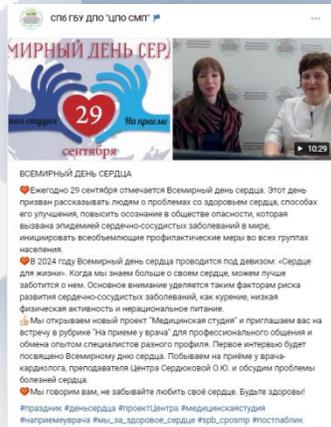
# ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (ПОДПРОЕКТЫ)

2024

2025

2025

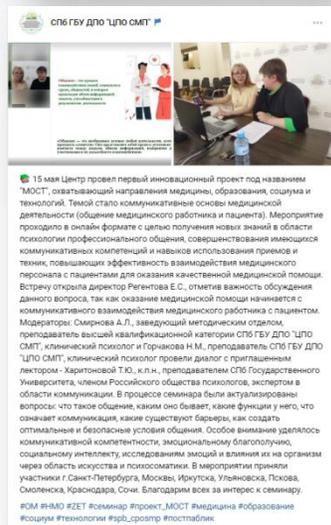
## «Медицинская студия»/ «МОСТ»



Проект «Медицинская студия» в рубрике «На приеме у врача» для профессионального общения и обмена опытом

Задействовано было 250 медицинских работников

Проект «МОСТ», охватывающий направления медицины, образования, социума и технологий, для получения знаний в различных областях, особенно в психологии общения, совершенствования имеющихся коммуникативных компетенций и навыков использования приемов и техник, повышающих эффективность взаимодействия в окружении



## «Ценности женского здоровья»



Проект включал - опрос, визуализацию, использование технических средств, лекции, дискуссии, рефлексии, самооценку

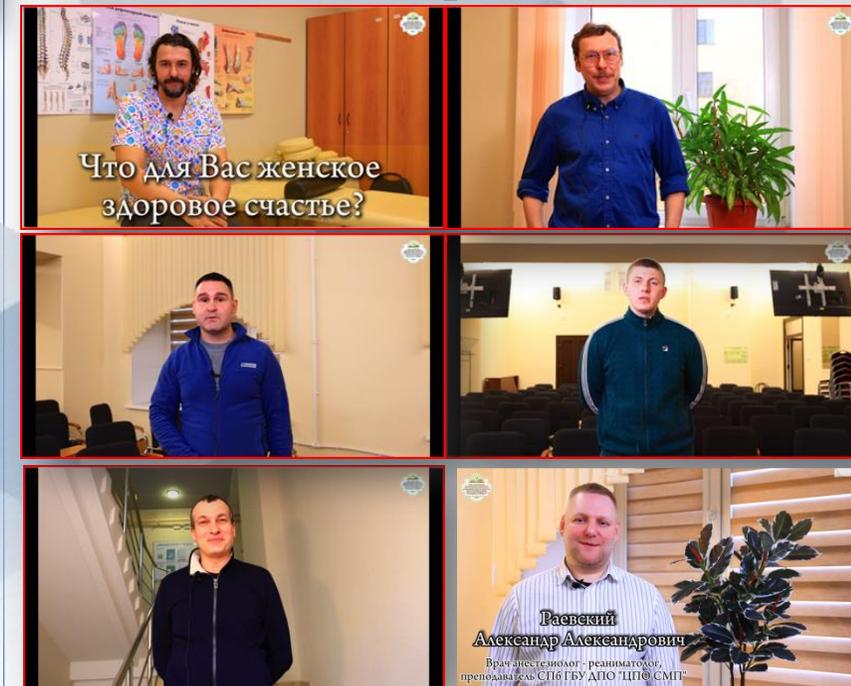


Проект «Ценности женского здоровья» для формирования приверженности к ЗОЖ и сохранению женского здоровья

В проекте приняли участие более 400 медицинских сестер

Участие было групповое и индивидуальное

## «Мужской взгляд на женское здоровье»



Акция о женском здоровье по мнению мужчин и циклы обучения, посвященные рекомендациям ведения здорового образа жизни и сохранения здоровья для женщин

# ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ



2024-2025

2025

2024-2025

## ТЕМАТИЧЕСКИЕ РОЛИКИ

## ИНФОРМАЦИОННАЯ НЕДЕЛЯ

## РУБРИКИ с видеоматериалом

Тематика в рамках рубрики - Разговор о важном со специалистом

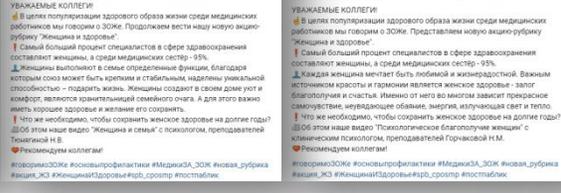
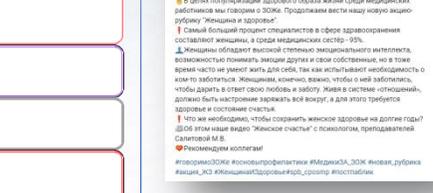
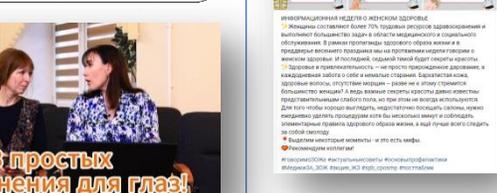
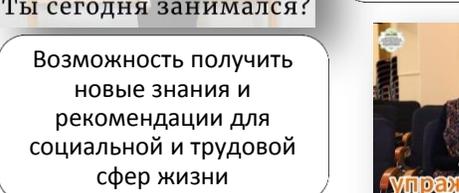
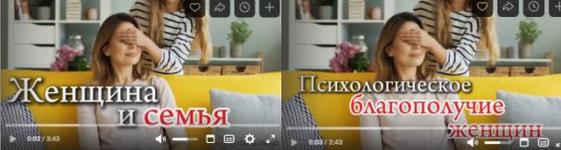
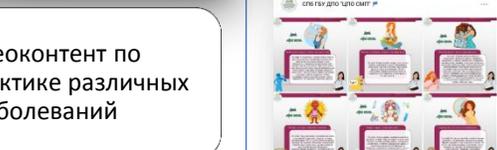
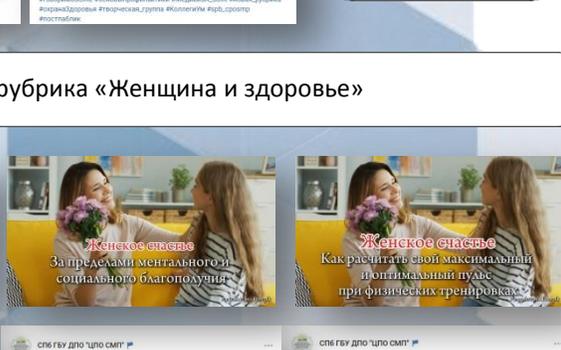
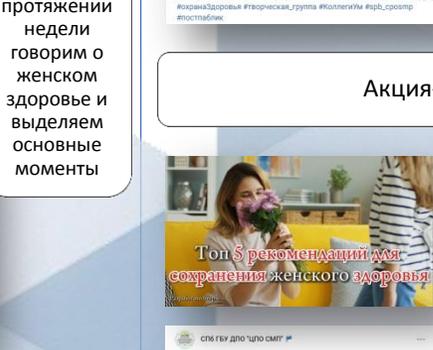
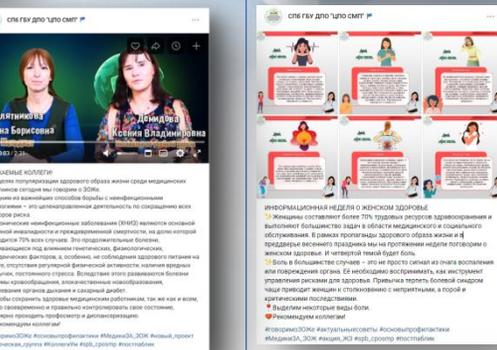
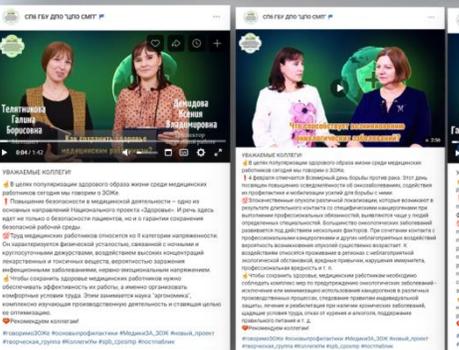
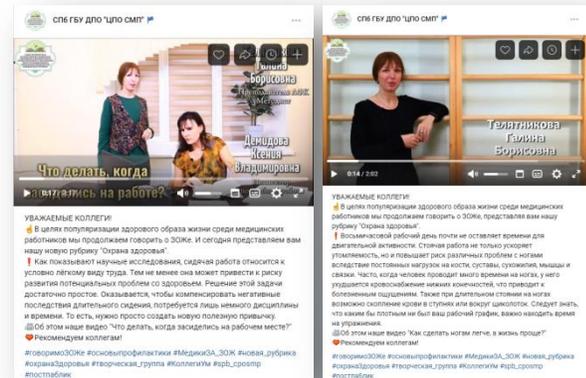
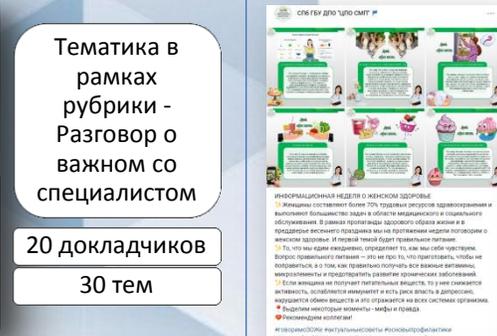
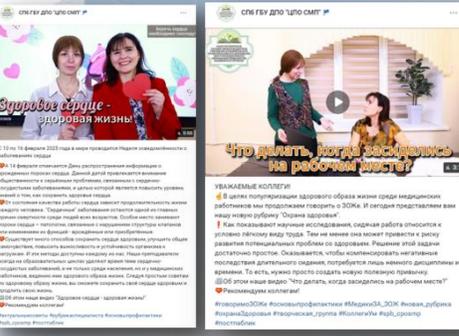
20 докладчиков  
30 тем



В рамках пропаганды здорового образа жизни на протяжении недели говорим о женском здоровье и выделяем основные моменты

В целях популяризации здорового образа жизни среди медицинских работников говорим о ЗОЖе в рубрике «Охрана здоровья»

Акция-рубрика «Женщина и здоровье»



Возможность получить новые знания и рекомендации для социальной и трудовой сфер жизни

- Рациональное питание
- Здоровый спорт
- Правильный сон
- Боль
- Стресс
- Профилактика заболеваний
- Секреты красоты

Ты сегодня занимался?



# ИНФОРМАЦИОННАЯ РАБОТА

2023-2025

2024-2025

2024

## ПУБЛИКАЦИИ

**СВИДЕТЕЛЬСТВО о публикации**  
Авторская работа по теме: **КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ? ГАИД СВОЕГО ЗДОРЬЯ!**  
Регентова Елена Сергеевна

**СВИДЕТЕЛЬСТВО о публикации**  
Авторская работа по теме: **КАК СОБЛЮДАТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ?**  
Регентова Елена Сергеевна

**СВИДЕТЕЛЬСТВО о публикации**  
Авторская работа по теме: **КАК СОВЛАДАТЬ С СТРЕССОМ?**  
Регентова Елена Сергеевна

**СВИДЕТЕЛЬСТВО**  
в отношении авторского материала на сайте info4u.ru  
История публикации: **Здоровый образ жизни не исключает тяжелой работы**  
Регентова Елена Сергеевна

**СВИДЕТЕЛЬСТВО**  
в отношении авторского материала на сайте info4u.ru  
История публикации: **Как справиться со стрессом?**  
Регентова Елена Сергеевна

**СВИДЕТЕЛЬСТВО**  
в отношении авторского материала на сайте info4u.ru  
История публикации: **Важно научиться управлять своим временем**  
Регентова Елена Сергеевна

**СЕРТИФИКАТ**  
Телятниковой Г. Б.  
за участие в конференции и выступлении в докладе

## БУКЛЕТЫ

**КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ? ГАИД СВОЕГО ЗДОРЬЯ!**

**КАК СОБЛЮДАТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ?**

**КАК СОВЛАДАТЬ С СТРЕССОМ?**

**КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ?**

**КАК ЗАЩИТИТЬ ИММУНИТЕТ?**

## ИНФО-КАРТОЧКИ

**Женское здоровье**

**Выбираем приоритеты**

**Тест на знание**

**Рекомендации**

**Информационно-раздаточный материал**

Разработаны буклеты по борьбе с курением, стрессом, соблюдению личной гигиены, правильному питанию, защите иммунитета, поддержанию физической активности женщин

8 статей, 10 тезисов в печатных и электронных журналах

Нет курению!

Профилактика НИЗ

Здоровое питание

Активные виды спорта

Забота о себе о здоровье

Борьба со стрессом!



Качество жизни      Участники - операционные медсёстры

1      2023

[https://vk.com/spb\\_cpospmp?w=wall-167999075\\_4632](https://vk.com/spb_cpospmp?w=wall-167999075_4632)

### ФОТОПРОЕКТ «Медики за ЗОЖ»

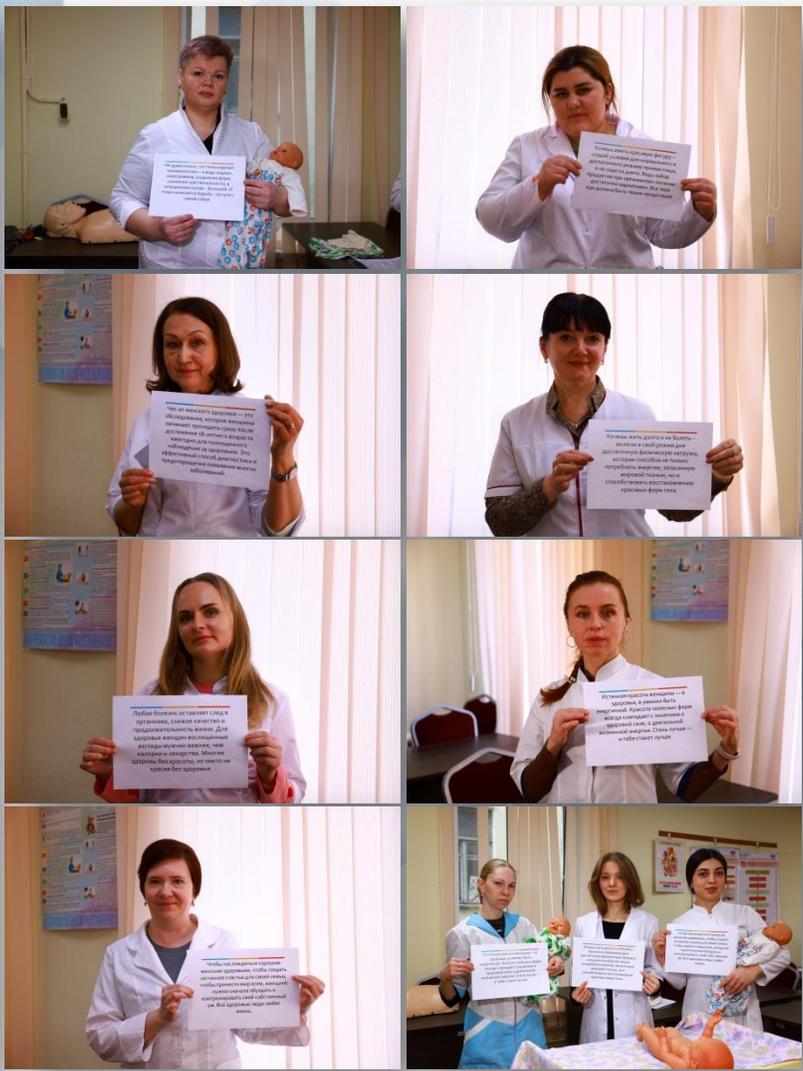


30 человек      Участники – медсёстры педиатрических отделений      Важность женского здоровья

2      2024

[https://vk.com/spb\\_cpospmp?w=wall-167999075\\_4753](https://vk.com/spb_cpospmp?w=wall-167999075_4753)

### ФОТОПРОЕКТ «Мы за здоровье женщин»



П  
О  
П  
У  
Л  
Я  
Р  
И  
З  
А  
Ц  
И  
Я  
  
З  
О  
Ж  
  
И  
  
С  
О  
Х  
Р  
А  
Н  
Е  
Н  
И  
Я  
  
Ж  
З

## СОПРОВОЖДЕНИЕ

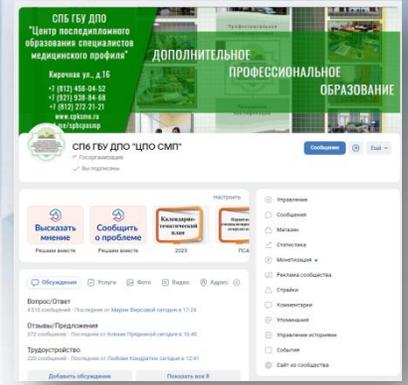
## ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ



<https://rutube.ru/channel/58345755/>

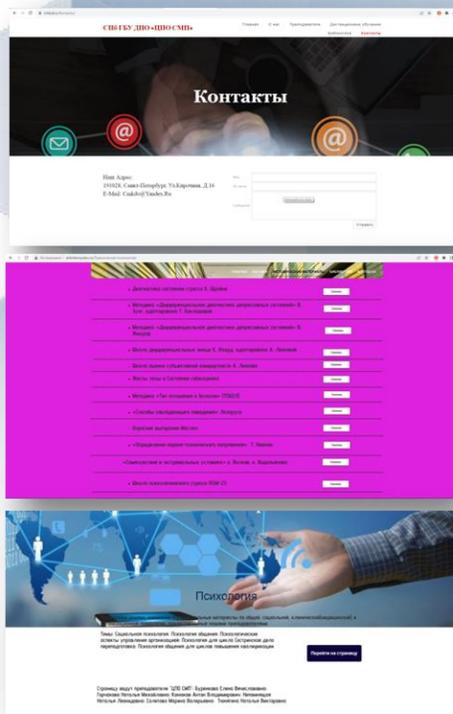
видеоканал

социальные сети



[https://vk.com/spb\\_cpospmp](https://vk.com/spb_cpospmp)

## КОНСУЛЬТАТИВНАЯ ПОМОЩЬ



Проведено с начала проекта

5274 консультации, 40 тренингов с помощью различных мессенджеров, очных бесед в индивидуальном и групповом формате

Волонтерское движение преподавателей Центра, врачей, психологов

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА



Семинары по запросам

Ответы на вопросы

Рекомендации

Оказана с начала проекта психологическая помощь 4328 обратившимся, коррекционная поддержка 3984 медицинских работникам



Открыт Telegram канал

## МЕЖДУНАРОДНЫЙ УРОВЕНЬ



Участие в Республиканской конференции «Современная медицина и фармация: традиции, инновации, перспективы» (с международным участием) в Учреждении образования «Витебский государственный медицинский колледж имени академика И.П.Антонова» (Республика Беларусь) в секции «Новому веку-здоровое поколение» с представлением работы по популяризации ЗОЖ среди медицинских работников

Работа была признана лучшей из российских и получила сертификат победителя





## ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

### СОЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТ

- ❖ выявлено влияние отрицательных факторов в разных сферах жизни, возможность снижения показателей здоровья на фоне роста эмоционального напряжения, отсутствия приверженности к здоровым навыкам, чувства безопасности
- ❖ определена необходимость в психологической помощи и поддержке специалистами
- ❖ установлена важность экстренного информирования и всяческого содействия в развитии полезных привычек, популяризации и пропаганде ЗОЖ, обеспечении оптимальных условий труда и проведении публичных образовательных мероприятий

### ЭКОНОМИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

- ❖ высокая рентабельность проекта достигнута за счет незначительных материальных вложений и расходов на реализацию (технические средства, интернет-платформы, расходные материалы приобретены благодаря материальным средствам Центра)
- ❖ на безвозмездной основе привлечен в работу человеческий ресурс при личной заинтересованности
- ❖ проект имеет широкое распространение при минимальных затратах
- ❖ экономическая выгода и прибыль от внедрения инноваций проекта направлены на результат качества жизни, здоровье специалистов, развитие профессиональных качеств, эффективность труда

### РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

Проект дал положительные отклики, поспособствовал мотивации больше уделять внимание собственному здоровью, разрабатывать профилактические программы обучения, информационные материалы, проводить открытые дискуссии на важные темы, реализовывать дополнительные курсы по здоровому образу жизни, продолжать создавать единый информационный контент по вопросам приверженности к ЗОЖ, обучать основным вопросам профилактики женского здоровья, планомерно развиваться, масштабироваться и тиражироваться. По результатам опроса и анкетирования 80% респондентов отметили, что стали чаще следить за артериальным давлением, 83% решили заняться физической активностью и исключить малоподвижный образ жизни, 78% приняли решение следовать правильному питанию, режиму рабочего дня и отдыха, после психологической поддержки 95% меньше стали испытывать состояние эмоционального напряжения на работе.



## SWOT-АНАЛИЗ ПРОЕКТА

### СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

- ❖ обсуждение социально- значимой проблемы
- ❖ уникальность проекта
- ❖ участие квалифицированных специалистов
- ❖ использование собственных ресурсов на базе Центра
- ❖ широкий охват участников
- ❖ удовлетворенность запросов по получению актуальной информации
- ❖ востребованность программ
- ❖ применение современных образовательных технологий
- ❖ высокая рентабельность проекта
- ❖ индивидуальный подход к участникам
- ❖ получение обратной связи
- ❖ положительные отклики

### ВОЗМОЖНОСТИ

- ❖ участие в различных видах проекта
- ❖ избавление от психологических барьеров
- ❖ доступность повышения квалификации для профессиональной деятельности
- ❖ разработка рекомендаций по проведенной деятельности
- ❖ выход проекта на международный уровень
- ❖ получение новых знаний в очном и онлайн форматах
- ❖ сотрудничество с медицинскими организациями и ассоциациями
- ❖ наличие разно-уровневых медийных площадок для пропаганды
- ❖ экономическая выгода и прибыль за счёт использования трудовых ресурсов

### СЛАБЫЕ СТОРОНЫ



- ❖ пассивная позиция некоторых групп медицинских работников
- ❖ необходимость постоянного поиска новых идей
- ❖ временные затраты для реализации проекта
- ❖ желание участников получать информацию, но не делиться ею с коллегами, близкими и пациентами
- ❖ дефицит финансирования для осуществления проектной деятельности, отсутствие спонсорской помощи и субсидирования

### РИСКИ

- ❖ недостаточный уровень мотивации потенциальных участников
- ❖ возможная потеря заинтересованности во взаимодействии в процессе проекта
- ❖ непонимание значимости соблюдения принципов и культуры ЗОЖ у медицинских работников при осуществлении профессиональной деятельности
- ❖ необходимость поиска профессионалов для организации и проведения направлений проекта



# ОРГАНИЗАТОРЫ ПРОЕКТА

## АВТОР ПРОЕКТА



**РЕГЕНТОВА  
ЕЛЕНА СЕРГЕЕВНА**

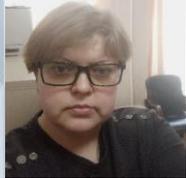
Директор, методист, преподаватель Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения дополнительного профессионального образования «Центр последипломного образования специалистов медицинского профиля», врач, отличник здравоохранения, руководитель дополнительного профессионального образования специалистов медицинского профиля СПб РОО МФ «Призвание»

Член экспертной комиссии по аттестации Комитета по здравоохранению СПб по специальностям: «Организация сестринского дела», «Управление сестринской деятельностью», «Гигиеническое воспитание», «Эпидемиология». Организатор научно-образовательных мероприятий различных уровней и рецензент программ ДПО для многих образовательных организаций.

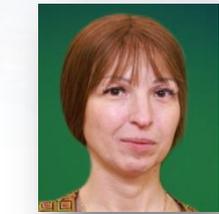
В 2023г. награждена памятным знаком «Эффективный руководитель» VII Всероссийского образовательного форума «Невская Ассамблея». В 2024г. получила диплом III степени в номинации «Лучшая практика внедрения методических подходов к разработке программ ДПО» Всероссийского конкурса лучших практик образовательных организаций, осуществляющих подготовку медицинских и фармацевтических кадров среднего звена. Является автором ряда программ, научных статей по педагогической деятельности, популяризации здорового образа жизни.

## КЛЮЧЕВЫЕ ЧЛЕНЫ КОМАНДЫ

Россия, г.Санкт-Петербург, СПб ГБУ ДПО «ЦПО СМП»



**Смирнова  
Анна**  
Заведующий методическим отделом, фельдшер, клинический психолог, преподаватель



**Телятникова  
Галина**  
Методист, инструктор ЛФК

Методическое и техническое сопровождение



**Горчакова  
Наталья**  
Менеджер сестринского дела, клинический психолог, преподаватель



**Демидова  
Ксения**  
Инспектор по учебной работе, ответственный за фото- и видеоконтент

Профессиональное и образовательное обеспечение



**Григорьева  
Людмила**  
Менеджер сестринского дела, преподаватель



**Брянцева  
Анна**  
Специалист по ИК технологиям

## ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЕКТА



СПб ГБУ ДПО «ЦПО СМП» реализует обучение по программам ДПО и программам нового поколения с учетом модернизации здравоохранения в РФ и входит в число лучших организаций дополнительного профессионального образования.

Основными задачами образовательной деятельности являются повышение у обучающихся основного базового уровня, совершенствование профессиональных навыков, обучение инновационным технологиям и методикам, планированию и подготовки своей работы, умению оценивать ситуацию, принимать решения и анализировать трудовую деятельность.

## КОНТАКТЫ

191028, Санкт-Петербург, ул.Кирочная, д.16

т./факс (812)273-32-18, т. (812)272-21-21

многоканальный телефон: (812)456-04-52

E-mail: cpksmo1@zdrav.spb.ru

